blog.wenxuecity.com

糖尿病不可逆转或被治愈的真相 - 博客 | 文学城

13–16 minutes

2013年中国官方资料透露，糖尿病已威胁到超过11.6%以上的国人生存和预期寿命，而1980年仅有0.6%。在中国有上亿人患病，处于糖尿病前期的人更占总人口的50.1%。而在已知患病的人群中，血糖得到控制的不到13%。绝大多数的病人并不知道自己患病，对糖尿病发病和控制的知晓率更是少之又少。直到严重的并发症出现，许多人才发现患病，但已处于晚期，极难控制。病发后的预期寿命较病发前可减少10年以上，甚至几年内死于血管意外，心脏病，肾衰和酸中毒等。

本质上，糖尿病属于全身代谢性调节紊乱，与高血压，高血脂，癌症等关系密切。因此血糖控制失效，也会造成血压，血脂，酸碱代谢，和几乎全身器官的营养功能障碍和失调。1型主要和家族遗传有

关，大约90%患者属于2型糖尿病，这是本文讨论的重点。此类病人常常表现为对胰岛素抵抗，造成胰腺拼命分泌，先缓慢而最后衰竭。达到一定时期后，必须使用人工胰岛素维持生命。人体的衰老，必然造成内分泌和代谢的退化。因此理论上，将糖尿病归于不可逆转和不能被治愈的疾病，并无错误。既然人体衰老不可避免，糖和其它物质的代谢也必然存在着调节的衰退。生活条件激烈地变化，而成年人却未必会有意识主动地调节饮食，运动等生活惯性，加上防病知识缺乏，这才是发病的根源。2型糖尿病是典型的慢性疾病，进程取决于血糖的高低和并发症的发展。由于血糖高和身体各器官细胞无法应用糖分为营养物质，而造成功能损害。导致预期寿命减少的原因是相关的各脏器并发症，包括患上心血管疾病的风险是健康人群的二至四倍，还有缺血性心脏病、中风；下肢截肢率增加20倍。2型糖尿病是导致非创伤性失明及肾衰竭的首要原因。在发病过程中，患者认知功能障碍及失智症风险也会增高，如患上阿兹海默病（老年痴呆）及血管性痴呆。其他并发症还包括：周围神经病变，下肢溃烂，黑棘皮症、性功能障碍，以及容易发生皮肤感染等。

同许多病一样，华人患糖尿病，也有其发病和防控的特点。本人有多位患糖尿病的朋友，每个人的抗病历史均不同，有成功也有失败者。虽然数目不多，只要处理得当，糖尿病进程可被逆转，甚至有被“治愈”的可能。有人对此会产生疑问，并不奇怪。新技术的发现和应用，一定会改变糖尿病患者的生存率。许多人如张学良和宋美龄，患病可活过百岁。那个年代，还没有现在的防护知识和高效胰岛素的应用。在纽约，东亚人的糖尿病大约是其它人群发病率的5倍，可能与遗传和饮食结构有关。例如，东亚人常吃的白米白面容易引起血糖升高。无论民间和医务界均知道：病人应“管住嘴，迈开腿”这句名言，但90%以上的病人并不知详情，而达不到控制血糖的目的。

华人好发糖尿病与遗传的生活环境有关（非指1型糖尿病）。华人的祖先以吃粗糙的素食为主，直到几十年前，还经历过三年灾害，身体的代谢记忆功能已成定规。突然在走向衰老的情况下，进食大量肉类，和长期吃精白米精白面（升糖指数高，也即餐后快速升高血糖的食物）等，又缺少运动消化，胰岛功能不能适应，而造成长时间餐后高血糖。久而久之，连空腹时也是高血糖了，故早期肥胖者较

多。欧美人很胖时，也未必有高血糖。而许多看起来不胖的华人，仍有糖尿病。其中不少人，肥在腰部的大肚腩。有几位朋友总结了他们糖尿病被“治愈”的经验，介绍如下：

1. 饭食：胰岛素强化治疗三星期后，血糖调控机制恢复，停止所有治疗。正常控制食物总量，遵循少食多餐原则，随年龄和运动调节。吃七成饱，以餐前有饥饿感确定上次餐的总量。主食以糙米，全麦，燕麦，玉米，土豆为主，少食或不食白米白面。原则上没有不能吃的食物，仅是量的控制。每天主食中加入各种豆类（红黄黑白紫等），多食有叶蔬菜，苦瓜，洋葱，地瓜，芹菜， 黄瓜，西红柿等，搭配鸡鱼蛋和瘦猪肉。早餐配低糖牛奶，酸奶和少许坚果花生核桃仁等。上午和下午餐间，补充水果。早餐后补充复合维生素丸一粒及81mg阿司匹林。

低升糖指数食物：GI 值<46（0—45）

主食五谷类	
名称	**GI**
粉丝	31
藕粉	32
荞麦	41
黑米	42
通心粉	45
豆类	
大豆	18
冻豆腐	22
豆腐干	23
刀豆(四季豆)	26
绿豆	30
鲜豆腐	32
扁豆	36
肉蛋类	
鸡蛋	30
鱼肉	40
虾	40
蟹	42
糖类	
木糖醇	7
果糖	23

水果类	
名称	**GI**
樱桃	22
柚子	25
草莓	29
生香蕉(未熟透)	30
木瓜	30
苹果	36
梨	36
哈密瓜	41
桃子	42
橙子	43
葡萄	44
奶类饮料类	
酸奶	26
牛奶	26
奶油	30
脱脂奶	36
番茄汁	38
咖啡	39
苹果汁	41

蔬菜类	
名称	**GI**
菠菜	15
海苔	16
海带	17
豆芽	22
大白菜	23
小白菜	23
黄瓜	23
生菜	23
蘑菇	24
芹菜	25
油菜	25
茄子	25
西兰花	25
卷心菜(球菜)	26
韭菜	26
花菜	26
青椒	26
金针菇	28
平菇	28
香菇	28
大葱	28
洋葱	30
番茄	30
干香菇	38
藕	38

各类食品升血糖GI指数

GI：以葡萄糖为100计算出的升糖指数

■米、面类

食品名	GI値	热量	GI/热量
粉丝	32	342	0.09
富强粉	55	366	0.15
玄米（糙米	56	165	0.34
白米粥	57	71	0.80
荞麦面	59	274	0.22
面粉	60	368	0.16
拉面	61	281	0.22
空心粉	65	378	0.17
挂面	68	356	0.19
意面	71	378	0.19
方便面	73	445	0.16
红豆饭	77	189	0.41
面条	80	270	0.30
精白米	84	168	0.50
年糕	85	235	0.36
米粉	88	377	0.23

■蘑菇

食品	GI値	热量	GI/热量
海带	17	138	0.12
紫菜	23	77	0.30
口蘑	24	11	2.18
木耳	26	167	0.16
なめこ朴蕈	26	15	1.73
银耳	27	162	0.17
金针菇	29	22	1.32
香菇	38	182	0.21

■蔬菜

食品	GI値	热量	GI/热量
菠菜	15	20	0.75
绿豆芽	22	15	1.47
黄豆芽	22	37	0.59
油菜	23	9	2.56
生菜	23	12	1.92
黄瓜	23	14	1.64
白菜	23	14	1.64
笋（煮）	24	23	1.04
苦瓜	24	17	1.41
芹菜	24	15	1.60
绿菜花	25	33	0.76
芦笋	25	22	1.14
茄子	25	22	1.14
青椒	26	30	0.87
菜花	26	27	0.96
竹笋	26	26	1.00
圆白菜	26	23	1.13
豆角	26	23	1.13
韭菜	26	21	1.24
萝卜	26	18	1.44
大葱	28	28	1.00
洋芹	29	44	0.66
洋葱	30	37	0.81
西红柿	30	19	1.58
莲藕	38	66	0.58
牛蒡	45	65	0.69

■蔬菜

食品	GI値	热量	GI/热量
煮南瓜	53	93	0.57
栗子	60	164	0.37
玉米	70	92	0.76
胡萝卜	80	37	2.16

■奶制 品・ 蛋类

食品名	GI値	热量	GI/热量
奶油咖	24	211	0.11
牛奶	25	67	0.37
酸奶	25	62	0.40
低脂牛	26	46	0.57
黄油	30	745	0.04
煮鸡蛋	30	154	0.19
生鸡蛋	30	151	0.20
奶油奶	33	346	0.10
脱脂牛	33	25	1.32
鲜奶油	39	433	0.09
加糖炼	82	331	0.25

2. 饮料：柠檬茶，普洱茶，红茶，无糖咖啡2-3杯，不喝碳酸饮料。

3. 运动和休息：每天按时睡眠7-8小时。早午餐后一小时以后，做38节回春医疗保健操各半小时。有时下午游泳，晚餐后必行走半小时。用手机运动程式监测每天步行数（含做操），平均超过12000。每天空腹餐后睡前七次监测血糖水平，观察何种食物和运动影响血糖水平（变化因人而异）。正常稳定后，可改为每月一天监测。

4. 治疗效果：疾病诊断时，糖化血红蛋白（HbA1c）11 %, 清晨空腹血糖12 mmol /L，两小时糖耐量测试19 mmol/L。体重80公斤，超过健康人

标准体重10%以上，BMI（肥胖指数）24%。诊断为2型糖尿病，被告知病情可控制但不可逆转。6个月后，减至65公斤，稍低于正常体重标准，腰围从92减至 81cm，BMI减至21%。空腹血糖和餐后两小时血糖均恢复正常。糖化血红蛋白降至5.9 %。所有指标完全恢复到健康人标准。与血糖增高有关的全身症状缓解或消失：血脂血压恢复到五年前健康人标准，已存在八年的糖尿病前期症状，如头晕眼花消失，牙周病痊愈。下肢关节僵硬，疼痛，乏力和感觉障碍显著缓解，双腿和脚运动功能恢复正常。偶尔外出正常就餐后，包括进食白米面，已不影响餐后血糖水平。

血糖值的评价标准（mol）

时间 / 数据 / 评价	空腹时	餐后1小时	餐后2小时	餐后3小时
正常	4.4～6.1	6.7～8.3	5.0～7.2	4.4～6.7
良好	6.1～7.2	8.3～9.9	7.2～8.8	6.7～8.2
一般	7.2～8.2	10.0～12.7	8.9～11.0	8.3～9.9
不良	8.3～9.9	12.7～16.1	11.1～15.3	10.0～14.4
极其不良	10.0～	16.6～	15.5～	14.4～

中国和美国血糖指标转换：中国指标 x 18为美国指标。

另一朋友已发展到典型的三多一少（多食，多饮，

多尿和体重降低）时期，经胰岛素治疗一年后，也仅依靠饮食和运动维持正常血糖，目前已超过八年。

5. 结论：糖尿病教育和自我管理是病程逆转或被"治愈"的最基本要求，仅有极少数人可以长期坚持并且达标。此外还需要：1) 限制精白米面，即东亚人的主食摄入是关键。严格限制摄入添加果糖的垃圾食品和饮料。果糖只会刺激胰岛的分泌和疲劳，不会直接转为储存能量。2) 运动饮食治疗因人而异，胰岛调节血糖功能是可以完全恢复的。正常血糖维持时间越长，代谢调节记忆的规律越稳定。3) 糖化血红蛋白降低后，可能会有经常的饥饿感和低血糖。4) 运动和外出时应随身携带升糖食物，以备万一。

6. 减重和减肥手术：过量体重经常伴随着糖代谢障碍。而腹部的脂肪也对胰岛素不敏感或抵抗。胃肠手术后，可减肥和降低血糖。目前手术已成为糖尿病的常规治疗手段，但多不适应华人，因为BMI要达到一定范围才可行手术。但至少说明减重是重要的治疗环节。

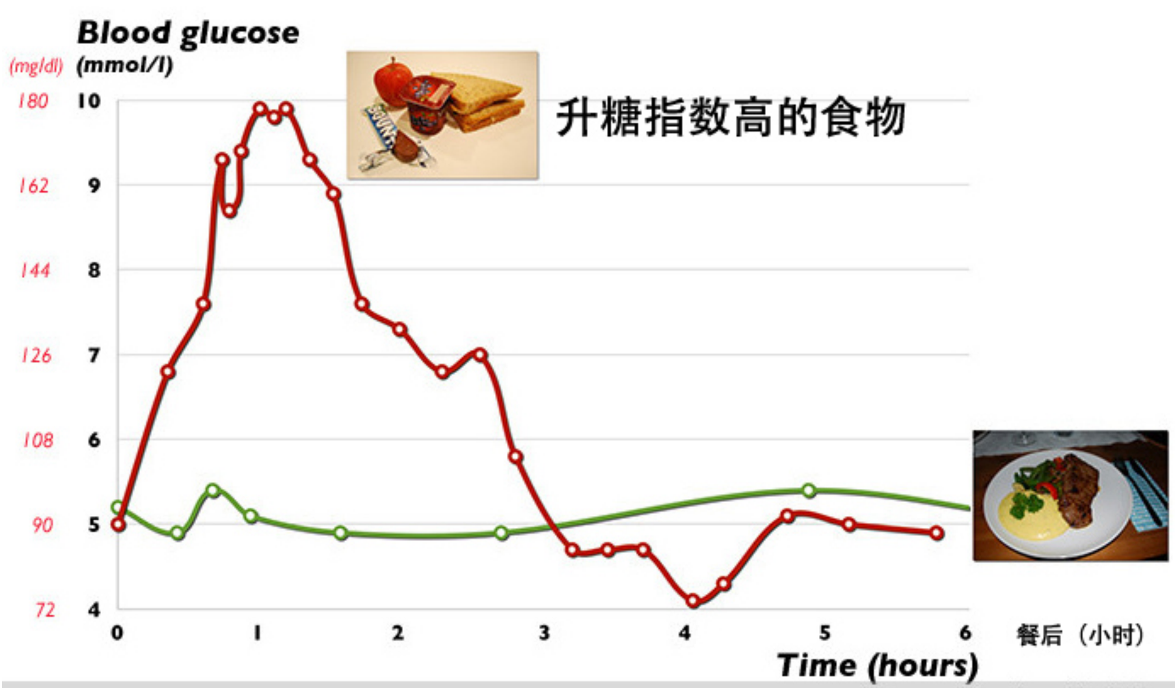
7. 研究进展

过去数千年人类对谷物的栽种和摄取，导致了基因

的调节改变，可能是部分人肥胖的原因。低碳水高脂肪的食物摄取（LCHF）已在英国和瑞典证实，可在一些人中减肥和稳定血糖。限定所有谷物（即糖类为主），包括糙米，玉米和全麦等的摄取是逆转糖尿病的最可靠手段，当然运动的调节也必不可少。但这些饮食习惯对华人，可能不大合适。此外，进食过多高脂肪食物也可能造成心血管疾病。

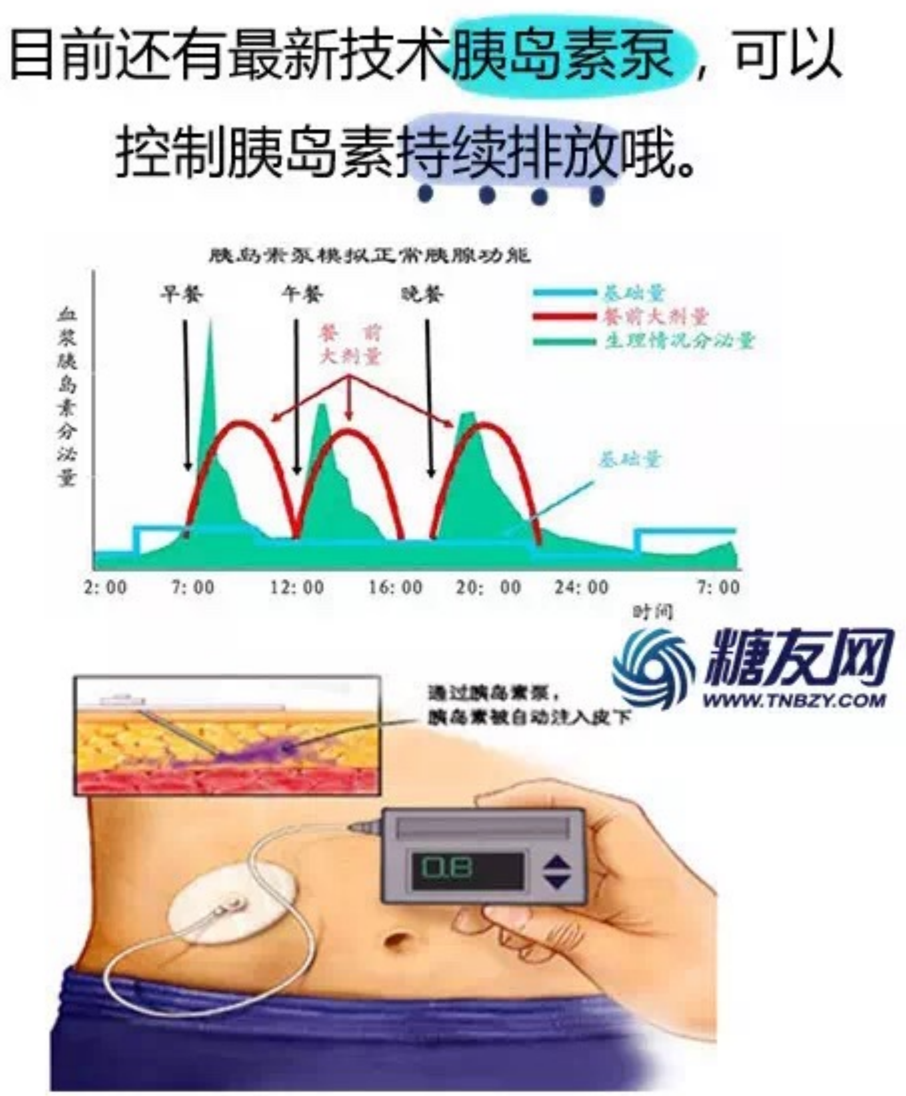


高脂肪蔬菜的古老饮食



升糖指数高的饮食（红线）造成餐后急剧高血糖。华人可避免或少吃升糖指数高的食物，或先吃指数低的肉类和蔬菜，再吃谷物，此时胰岛素已分泌，能尽快降低血糖。

糖尿病的中晚期，胰岛功能损害，必须使用人工胰岛素。即时监控和胰岛素泵治疗，已相当成熟。人工泵可根据身体需要，高效，快速的释放胰岛素，而达到控制血糖的目的。





干细胞工程制造生成胰岛素的胰腺细胞已经成功。若干年后，可应用于病人身上。

8. 参考文献：

2017年美国糖尿病诊疗标准（完整版）

http://www.360zhyx.com/home-research-index-rid-67207.shtml

中国 2 型糖尿病防治指南 (2013 年版)

http://www.endocrmetab.com/fileup/PDF/2014-10-893.pdf

中国糖尿病运动治疗指南 (2011 年版)

http://diab.net.cn/uploadfile/sportguideline2012.pdf

还原多数糖尿病可被治愈科学真相（新浪网）

http://blog.sina.com.cn/s/blog_507134730102veqr.html

http://www.tnbzy.com/ 糖友网

http://qkzz.net/Magazine/1671-3486/ 糖尿病之友

http://www.tnbz.com/ 糖尿病网

健康养生论坛：http://bbs.wenxuecity.com/health/679760.html

扩充阅读：再谈华人糖尿病的控制, 逆转和痊愈